

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2013年

8月号

生きがい

創立1955年 医療法人 西福岡病院



散歩道 庭のやさい

夏に旬をむかえる野菜は、濃いハッキリした色が特徴といえます。野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。食欲も落ちるこの季節、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



健康 随筆

博多の夏

あらき
荒木

けいじろう
啓二郎

福岡市生れ育ちの私は、博多祇園山笠の存在自体は子供の頃から知っておりましたが、所謂旧博多部出身でないために、山笠について何も知りませんでした。ところが、長谷川法世さんの「博多つ子純情」を読み、主人公の六平君とともに山笠に関する知識を得て、博多を愛するようになり、とうとう自ら山笠を昇くに至りました。



私にとつての山笠の魅力は、三つあります。一つは、あの重い山笠をかついで狭い路地を走り抜けたり、山笠が動いているなか昇き手が交替したりといった危険をともし難い技を少しづつ身につけるスポーツ的な魅力です。二つ目は、悪疫退散という博多祇園山笠の起源にもかかわらず、山笠に参加するようになって、それまで毎年夏バテしていた私が夏バテ知らずになりました。暑気払いとしての山笠は、私には不可欠になりました。そして、三つ目は、博多山笠の運営の素晴らしさです。あれだけの大きな祭を、町内単位で運営し一つの流としてまとめ、各流特有のしきたりのもとに毎年引継いでいく。その過程で、人材育成が行われます。各町内では、同じ法被を着た仲間として、一人一人に番と役割が与えられ、互いに目を配ります。知れば知るほど奥が深い博多の山笠です。



(九州大学 主幹教授／伊都図書館長)

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

薬の副作用について

副作用が起きてしまったら？

薬剤師

朴 ぼく

佳栄 かよん

副作用とは？

副作用についてどのようなイメージを持っていますか？「こわいもの、あつてはならないこと、病院の薬は強いから起きやすい？漢方にはない？わからないことだらけで不安に感じる人も多いと思います。副作用とは、医薬品を適正に使用したにも関わらず起きる有害な反応のことを言います。一般的に良い作用悪い作用関係なく目的とした作用以外のものであるという意味で使われる場合もありますが、問題となるのは悪い作用の方です。『副作用』ということこちらの意味でとることが多いかもしれません。

副作用が起きる原因

副作用が起きる原因は様々な理由が複雑に絡み合っています。

1. 主作用の延長線上

多くは予測が可能なもので、量を増やすことで起こる可能性が高くなります。例でいうと、便秘薬による下痢、血圧を下げる薬での低血圧、糖尿病の薬による低血糖症状などがあります。

2. 個々の体質、その時の体調

薬の使用量に関わらず起こるもので、その人と薬との相性によるもの



です。同じ量の薬を服用していても薬を体の中で代謝して外に出すための機能（肝臓・腎臓など）が低下している人は体内に薬が蓄積されやすくなり、副作用が起りやすくなります。また、同じ薬でもいつもは起こらない副作用が体調によって急に出る場合もあります。

3. 薬・食べ物との相互作用

薬は別の薬と一緒に飲むことで効果が強くなり、逆に効果が弱まる場合があります。これらの相互作用は、薬だけでなく食品や飲み物との組み合わせでも起こり得ます。

4. 過敏症、アレルギー

これは医薬品だけでなく食べ物を食べても起こるので、当然薬でも体に取り入れるものとして起こります。

これらの原因が、いくつか重なったりして副作用は起こりますので病院の薬だけでなくドラッグストアで買える医薬品でももちろん起こり得ます。

クスリはリスク？両刃の刃？

「クスリ」を逆さまにすると、「リスク」となる。「クスリは効果があるが副作用」

地名の由来

一六四話

地名雑感

飯田 良三

地名のルーツ本気で調べれば無限にあるのが、小生はその道の専門でもないし、知人、自分の想像、両親からの聞きかじりで執筆してきたが、地名もそれに纏わる物語りも、海を越え渡来したものも多く、「ユリシズ」百合若大臣「もその一例だ。

他にも「因幡の白兔」の伝説。これも元々はセイロン島起源で『兎は虎に殺されている』のが、海流に乗ってやってくるうちに話が変型し、『鮫に体皮をはがされ、一緒にやってきた大黒様に救われる』この神様もインドでは「戦いの神様」だったが、わが国では「縁結び」が本業に。更に在郷の恵比寿様と親子関係になってしまった。

作用というリスクとは背中合わせ」という意味の英語と日本語の間のブラックジョークですが、はたしてこれは正しいのか？副作用は薬に作用がある限り、体の中に入る限り起こり得ます。先ほど言ったアレルギー反応は食物を食べた時でも起こり得ますし、また一つの効果しかない薬はないので意図しない作用が表面に出てこないとは言えません。けれども、病院で処方される医薬品は薬として認められ世の中に出る（承認といいます）までに様々な試験（治験といいます）を乗り越え、副作用が出るリスクよりも主作用により得られる効果の方が大きいと国によって認められたものです。

副作用はすべての人に対して同じように現れるという訳ではありませんし、その症状は使用する薬によって様々です。しかし、国によって承認された医薬品は病気や症状の改善に効果が最大限に発揮でき、なおかつ副作用が出にくいように研究を重ねてきたものなのです。

副作用を起こさせないために

なるべく有害な作用を出さないためにできることをあげていきます。

1. 用法・用量・注意点を守る

医師は処方する際、その人の症状や体格、年齢などに合わせて最適な用法用量を考へて出します。指定された用法・用量を守ることが副作用は最小限に防げます。「副作用が怖いから…」といったつらさお薬を減らしてしまう患者様がいらっしゃいますが、患者様自身が調節してし

まつては適切な治療はできなくなりまます。医師は、薬が効いていないんだなと判断してより強いお薬に変える可能性もあるので指示された通りに飲みましょう。また、お薬の中で飲み方使用の方に注意が必要なものがあります。説明書を読んだだけではわかりにくい場合は薬剤師に相談してください。

2. 医療機関で薬をもらうときは

今飲んでる薬をすべて報告する

相互作用、重複投与を避けるために健康食品も含めてすべて報告しましょう。

3. 以前に副作用、アレルギー等が

起きたものは避ける

かかる病院や家族に伝え、お薬手帳にも薬品名を記載しましょう。

何かおかしいな？と思ったら

副作用が起きた場合には初期に気付く事が重要です。これによって副作用による被害が最小限に抑えることができます。しかし副作用が起る場合の初期の症状はわかりにくいものですし、薬剤師もお薬を渡す時に全ての起こり得る症状は伝えられません。自身の体調の変化に注意し、新たな薬を飲む前と後で「何か変わったことはないか？」と考えてみて、ささいなことでも気づいたことは医師・薬剤師に報告しましょう。

副作用が起きてしまったら？

① あらかじめ指示されている副作用対策がある場合は行う

例えばDM薬の低血糖に対するブ

ドウ糖、血圧の薬を服用している時は立ち上がった時の立ちくらみに備えてゆっくり起き上がるなど。

② 初期に対処するため医師に報告

③ 医薬品医療機器総合機構による救済制度

めったに起きないものですが重篤な副作用が起った場合には副作用被害にあった方への国による救済制度があります。

医薬品副作用被害救済制度

独立行政法人である医薬品医療機器総合機構（通称PMDA）が請け負っている、薬の副作用による健康被害への法律に基づいた公的な制度です。医薬品を適正に使用したにもかかわらず、副作用によって一定レベル以上の健康被害が生じた場合に、医療費、医療手当、障害年金、障害児養育年金、遺族年金、遺族一時金及び葬祭料などの給付が行われます。（ただし、救済の対象とならない種類の医薬品や救済の対象とならない場合あり）請求書、診断書などの用紙は機構に備えており患者や家族からの申し出に応じて無料で送つてもらえます。詳しくは下記の医薬品医療機器総合機構のホームページや、フリーダイヤルで問い合わせも可能です。

最後になりましたが、お薬のことで質問や気になることがありましたら、いつでも西福岡病院薬剤部に相談ください。

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

●ホームページ / <http://www.pmda.go.jp/index.html>
●救済制度相談窓口 フリーダイヤル / 0120-149-931（相談受付 9:00～17:00）
E-mail / kyufu@pmda.go.jp

考えるに日本では来日した物語は都合よく同化されてしまふ。これはファンタメンタルに、わが国は多神教のせいである。それに「死者に鞭打つ」の論理から離れ、全てが話がまとまってしまう。これは普段は意識しないが、我々にとって幸福なことである。

多少ギクシャクしたこともあったが、隠れキリシタンのお納戸様も知人との関係で拝見したが、「仏教」か「神道」か源流の「キリスト教」か一見しては解らないし、其の地区の方でも呪文を唱えても意味が解らないとか。

逆輸出もある。ヘルシンキに「東郷ストリート」、リトアニアに「杉原ストリート」、いまの若い人は知っているだろうか？人名でもポルトガルには「ハポン」即ち日本同名の村もあるとか。

地名を調べ別のアクセサリも付随して知ることが多い。

（西福岡病院非常勤顧問）

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

夏休み子ども教室 いずれも、西陵公民館にお申し込み下さい。

☆壁かけポケットねこちゃん

日 時 8月3日(土)10:00～12:00

◎場 所 西陵公民館 地域団体室

◎指 導 粘土工芸講師(西陵公民館サークル)

◎材料費 400円(定員10名)

☆持ってくるもの/手ふき・持ち帰り用トレイ

*小学校低学年は保護者同伴でお願いします。

☆のびのび絵を描こう

日 時 8月23日(金)30日(金)
13:00～15:00 2回で書き上げます

◎場 所 西陵公民館 児童等集会室

◎指 導 子ども絵画教室講師(西陵公民館サークル)

◎材料費 50円(定員20名)

☆持ってくるもの/手ふき・クレヨン・絵の具セット

*小学校低学年は保護者同伴でお願いします。

高齢者教室

「リラクゼーションで
夏の疲れをとりませんか？」

日 時 8月20日(火)13:30～15:00

◎場 所 西陵公民館 講堂

◎対 象 60歳以上の人

◎指 導 西区地域保健福祉課

・健康運動指導士

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ／軽〜く運動してみようか〜ウォーキング、ランニングのすすめ〜》

と き 平成25年8月24日(土)
午前10時より午前11時まで場 所 医療法人西福岡病院
本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 健康運動実践指導者 吉田 康一 氏

会 費 無料

★軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
内 科		児玉	児玉			濱本		濱本		濱本(5休診)	交代
内 科	原田	原田(15時まで)	原田(2休診)	原田(15時まで・2休診)	原田(2休診)	原田(15時まで・2休診)	原田(3休診)	原田(15時まで・3休診)			
			高野	高野(1休診)			高野	高野	野田		
	國武	國武	國武	國武	國武(2・3)	國武			國武	國武	
	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本(5休診)		安藤(文)	山田	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭			若杉		大庭(2休診)	大庭(3休診)		若杉/井野	若杉(15時〜)	
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	佐々木/勝野(4休診)	高比良(2休診)	真島/高比良(2休診)	真島	真島/勝野	高比良(2休診)	真島/勝野		真島/高比良(3休診)	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤(1・3休診)		非常勤				非常勤(3休診)			
皮 膚 科	八坂(3休診)		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤		非常勤(2休診)		非常勤(3休診)		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1・3)
婦 人 科	安藤(真)		非常勤		安藤(真)	安藤(真)					非常勤(5休診)
緩和ケア内科			川上(4休診)	川上(4休診)					川上	川上	
腫 瘍 内 科							川上(5休診)				
禁 煙 外 来				國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

平成25年7月26日現在

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

西 寿
だより

山笠の飾り山の見学に行ってきました

7月第1、2週目、ヤフオクドームに西寿2、4F利用者様で、山笠の飾り山の見学に行きました。天候に恵まれ、連日の猛暑との戦いとなりましたが、自分の体の何倍もの大きさの飾り山を目前にして、暑さを忘れるくらい、圧倒されている利用者様もいらっしゃいました。

他施設や一般の方も数多く見学に来られていて、写真撮影の為に飾り山周囲は賑わっていました。他施設の利用者様との交流もあったようで、皆さん大変喜ばれ、今年も行くことが出来た良かったと感じました。いつか追い山を利用者様と一緒に見に行けたらと考えています。そうすると真夜中に西寿を出発しないといけませんが、それも楽しそう…!?

●発行/ 医療法人
西福岡病院〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号)<http://www.nishifukuhp.or.jp>